

Середні значення результатів виконання тестів показали, що у студентів I курсу ВТЕІ ДТЕУ початковий рівень фізичної підготовленості відповідає «середньому».

Рекомендації. Курс фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів України, доцільно спрямовувати на збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримку фізичної і розумової працездатності, вдосконалення спортивної майстерності студентів, які активно займаються спортом, а також виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Література

1. Пуздимір М.І., Бочарова В.Б. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів у непрофільних ЗВО *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. ЖДУ ім. Франка*. Житомир, 2019. Вип. 8 (27). С. 202-206
2. Пуздимір М.І. Вплив засобів інноваційних технологій фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*, 2017. №3 (79). Р. 34-39.
3. Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздимір Микола. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017, С. 226-232.

ФІЗИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Рибіцький Назар, Боровський Богдан, Опалюк Ганна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

nazarrybickij@gmail.com

annaopaluk617@gmail.com

Анотація. Спортивна діяльність визначається як система взаємодії суб'єкта зі світом, заснована на мотивації, потребах і резервних можливостях спортсменів. Розглянуто змагальну сутність спорту, його екстремальні умови та вплив на формування особистості. Визначено особливості кар'єри спортсменів і негативні аспекти, зокрема психологічний тиск. Запропоновано шляхи вдосконалення майстерності через підтримку тренера, ефективні методики та сприятливе середовище.

Ключові слова: спортсмен, мотивація, результат, спрямованість.

Summary. Rybitskyi N., Borovskyi B., Opaliuk H. Physical and Psychological Aspects of Sports Activity. Sports activity is defined as a system of interaction between an individual and the world, based on motivation, needs, and the athlete's potential. The competitive nature of sports, its extreme conditions, and its impact on personal development are examined. The specific features of an athlete's career and negative aspects, including psychological pressure, are identified. Pathways for skill improvement are proposed, emphasizing coach support, effective training methods, and a favorable social environment.

Keywords: athlete, motivation, result, focus

Постановка проблеми. Діяльність – це складна та динамічна система взаємодії суб'єкта зі світом, яка передбачає формування психічного образу, його реалізацію в об'єкті та розвиток відносин із навколишньою реальністю. Основними рушійними причинами діяльності є мотиви, що визначають її мету, завдання та спрямованість. У спортивній діяльності мотиви та потреби не лише впливають на поведінку, але й виступають ресурсом для зміни працездатності, підвищення енергетичного потенціалу або його зниження [1, 4].

Обговорення. Спортивна діяльність вирізняється можливістю максимальної реалізації психічних і фізичних можливостей людини. Її специфіка полягає у злитті суб'єкта та об'єкта діяльності, високих вимогах до координації рухів і розвитку вольових якостей [2, 3]. Головною сутністю спорту є змагання, результатом якого стають досягнення, що підкреслюють потенціал спортсмена.

Спортивна кар'єра має свої унікальні характеристики, серед яких ранній початок, швидке досягнення піку та невизначений кінець, який залежить від багатьох факторів, включаючи динаміку результатів. Особливістю спорту є його екстремальність, яка проявляється у надмірних фізичних і психологічних навантаженнях, ризиках травм, дефіциті інформації та високій емоційній напрузі [1, 5].

Рекомендації. До негативних аспектів спорту належать зосередженість виключно на результатах і можливість психологічного тиску, що особливо відчувається в дитячо-юнацькому спорті. Для зменшення цих ризиків важливо враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори. Підтримка тренера, раціональні методики тренувань, сприятливе соціальне середовище та психологічний супровід є ключовими чинниками, які сприяють успішному розвитку та вдосконаленню майстерності спортсменів.

Література

1. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 212 с
2. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Вознюк Т.В. Моделювання і прогнозування в спорті: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 122 с.
3. Колосов А.Б., Войтенко С.М. (2014). Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. Вип. 32 (4). С. 46–51.

4. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

5. Термінологічний словник зі спортивних ігор. Укладачі: Вознюк Т.В., Свірчук Н.С., Войтенко С.М., Перепелиця М.О., Поліщук В.М. / Під заг. редакцією Т.В. Вознюк: ТВОРИ. 2024. 46 с.

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту*

Roghaly5@gmail.com

Анотація. Волейбол є однією з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів. Особлива увага приділяється досягненню тренувального ефекту від застосування засобів волейболу для поліпшення швидкості, рухів збільшеної амплітуди, швидкісно-силових якостей, розвитку загальної та спеціальної витривалості. У процесі проходження навчального матеріалу з волейболу, одним з домінуючих аспектів є використання засобів цієї гри в оздоровчому напрямку, контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів гри у волейбол, як фізичного навантаження [1].

Ключові слова: волейбол, фізичне виховання, освіта, студенти.

Summary. Rohal I. Teaching Volleyball Techniques in Higher Education Institutions. Volleyball is one of the main integral parts of the content of the curriculum for physical education and optional classes, as well as physical education and health activities. Special attention is paid to achieving the training effect of using volleyball equipment to improve speed, increased amplitude movements, speed-strength qualities, and the development of general and special endurance. In the process of going through the educational material on volleyball, one of the dominant aspects is the use of this game in a health-improving direction, to control the state of one's body and the changes that occur after using volleyball equipment as physical activity.

Keywords: volleyball, physical education, education, students.

Постановка проблеми. Волейбол є однією з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів. Особлива увага приділяється досягненню тренувального ефекту від застосування засобів волейболу для поліпшення швидкості, рухів збільшеної амплітуди,